

資料

日常ストレス経験に伴う友人からのソーシャルサポート
受領と自己成長感の関係福岡 欣 治^{*1}

要 約

大学生等を対象とした3つの質問紙調査（それぞれN=172, 75, 93）によって、日常のストレス体験とそれに伴う友人からのソーシャルサポート受領と自己成長感との関連について検討した。3つの調査結果はおおむね共通しており、日常ストレス体験は自己成長感と直接には関連しない一方、友人からのソーシャルサポート受領は一貫して自己成長感と正の関連を示した。これらの関係は、事前の精神的不健康を統制しても同様であった。友人からのソーシャルサポート受領と成長感の関連性が示唆されるとともに、今後の研究に向けた課題が議論された。

1. 緒言

近年のストレス研究では、ストレッサーへの対処を通じた成長（stress-related growth：ストレス関連成長）が頻繁に取り上げられている^{1,3)}。特に災害や悲惨な事故などトラウマティックな体験に伴う成長を扱う心的外傷後成長（Post-traumatic Growth：PTG）に注目が集まっているが^{4,5)}、より一般的・日常的なレベルでの様々なストレス体験も、個人の成長を促す契機になると考えられる。宅^{6,7)}は、高校生を対象として「ストレスを起因とする自己成長感」について検討し、測定尺度を作成している。なお、PTGであれより日常的なストレス体験であれ、ソーシャルサポートは成長の促進要因の1つとして位置づけられている⁸⁾。

本研究では、日常的なストレス状況体験とそれに伴う友人からのソーシャルサポート受領を含む対人的相互作用と自己成長感の関連性について、複数の調査を通じて検討することを目的とする。具体的には、大学生あるいは専門学校生ないし短期大学生を対象に、一定期間での日常的なストレス体験に伴って、体験の内容や気持ちを親しい友人に開示したか、友人からソーシャルサポートが得られたかどうか、自己の主観的な成長感とどのように関連するかを調べる。これらの対象者および友人関係からのソーシャルサポートを取り上げたのは、青年期の後期に

相当するこれらの対象者にとって、友人関係の重要性は非常に大きく、また、日常生活で経験するさまざまなストレス状況体験について、それに関わる情報を共有しやすいと考えたためである。

なお、本研究ではソーシャルサポートの入手可能性（知覚されたサポート）ではなく、友人からの実際のソーシャルサポート受領（実行されたサポート）を扱う。後者は心理的不適応の指標と正の相関をもつことから有効性が低いとされる場合があるが、実際のソーシャルサポートの授受は受け手のニーズをふまえておこなわれるものであり、受け手のストレス状況体験を考慮したサポート受領の指標を用いることで、良好な気分状態との関連を見いだすことができることが報告されている⁹⁾。従って、日常的なストレス状況体験に伴うソーシャルサポート受領は、自己成長感と正の関連性をもつと予想される。

2. 方法

2.1 被調査者

本研究では、異なる3つの集団を対象に調査を実施した（以下では適宜「調査1」「調査2」「調査3」と称する）。いずれも大学・短期大学・専門学校の学生であるが、3つの集団には重複はない。調査1は4年制および短期大学の学生計172名（うち女性155名、平均年齢18.62歳、SD=0.86）、調査2は短期大学

^{*1} 川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科
（連絡先）福岡欣治 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学
E-mail : fukuoka@mw.kawasaki-m.ac.jp

および専門学校の学生計75名（うち女性72名，平均年齢19.59歳，SD=1.05），調査3は（調査2と異なる）短期大学の学生計93名（全員女性，平均年齢20.66歳，SD=0.67）であった。

2.2 測定内容

2.2.1 日常ストレス体験とその後の対人的相互作用

福岡¹⁰⁾に準拠して質問した。①ストレス状況体験：8つの生活ストレス状況について，各調査とも新学期以降の調査時点までに，自分自身が体験したかどうかをたずねた。②ストレス体験の自己開示：体験があった場合，その出来事やそれに関する自分自身の気持ちを親しい友人に話したかをたずねた。③友人からのサポート受領：ストレス体験後に友人からサポートを受けたかどうかをたずねた。④気分状態の緩和：友人に対する自己開示およびサポートを経て，気持ちが和らいだかどうかをたずねた。なお，各質問に対する回答方法は，いずれも調査1と調査2では3段階とし，調査3では比較のため4段階評定とした。

2.2.2 自己成長感

宅^{6,7)}の成長感尺度（27項目）に準拠しつつ，原版が高校生対象の調査で用いられたものであることから，本研究の対象者である大学生等に合うよう一部を微調整したものを使用した。調査1～3に共通して，新学期以降の体験をふまえた場合の変化についてたずねた。回答は4件法（1.全く感じていない～4.大いに感じている）とし，全体の合計点を算出した。

2.2.3 精神的不健康

精神健康調査票 GHQ 日本語版¹¹⁾より12項目版の項目を抜粋し，同調査票で公式に採用されている，GHQ 方式（4件法の回答に0-0-1-1点をあてて加算する）で得点化した。調査3のみにおいて（上記2つを含む調査の1週間前）採用し，ストレス体験およびソーシャルサポート受領と自己成長感との関連を検討する際の統制変数として使用した。

2.2.4 基本属性

年齢，性別，居住先（自宅または自宅外）についてたずねた。

2.3 実施手続き

3つの調査に共通して，講義終了時に，担当教員の下承を得て受講者に趣旨説明と協力依頼をおこなった。回答は自由意思によることを確認のうえで無記名式の調査票を配布し，その場で，もしくは後日に回収した。調査1は7月，調査2は2月，調査3は1月末から2月初旬にかけての実施であった。

2.4 倫理的配慮

3つの調査に共通して，調査への協力が自由意思

によること，回答しないことによる不利益は一切ないこと，無記名の調査であること，データは個人別でなく集団の傾向として統計的に処理すること，結果を研究目的以外に使用しないことを事前に説明し，同意が得られた場合に記入・提出するよう求めた。調査3では1週間間隔で2回の調査をおこなったが，回答者を無記名のままマッチングするために，回答者自身のみが知りうる6桁の記号を回答時に付記してもらった。研究の遂行にあたり，研究者の所属学科長・学部長による承認を得た。実施主体等は調査票冒頭に明記されていたが，実施後のクレーム等はなかった。

3. 結果

3.1 記述統計量

自己成長感とストレス体験については評定値の単純加算，精神的な不健康（GHQ-12）についてはGHQ方式による得点化をおこなった。また，ストレス体験時の開示，体験に伴う友人からのサポート受領，気分の緩和については，8項目の単純加算だけでなく，先行研究^{9, 10, 12)}と同様に，ストレス状況の体験個数で割ることにより状況体験あたりの指標を算出した（表1）。後者の割り算による指標は通常の意味での信頼性係数を算出できないが，単純加算の指標については調査1と調査3ではいずれも $\alpha = 0.90$ 前後の十分な高さであった。調査3の精神的な不健康（GHQ-12）の α 係数も0.80を上回っていた。他方，調査2については，自己成長感を除く4つの単純加算指標において α 係数が0.80を下回っていた。しかし0.7以上であることから，やや低いものの使用に耐えるものと判断した。なお，調査3は調査1および調査2と異なりストレス体験とそれに伴う指標が3段階でなく4段階評定であるため必然的に平均値がやや高めであるが，信頼性に関しては調査1と同程度であった。

3.2 変数間の関連性

自己成長感とストレス体験，体験の開示，友人からのソーシャルサポート受領，気分緩和に関する指標との相関係数を，調査1～3のそれぞれについて算出した。また，調査3については，1週間前に測定した精神的な不健康（GHQ-12）の影響を取り除いた偏相関係数も合わせて算出した。これらの結果は3つの調査を通じて共通性の高いものであり，表2にまとめて示されている。

表2から明らかなように，まず，ストレス体験は単独では自己成長感と関連していなかった。ストレス体験の友人への開示，友人からのソーシャルサポート受領，そして相互作用を通じた気分の緩和は，

表1 記述統計量

| 変数 | 調査1 | | | 調査2 | | | 調査3 | | |
|----------------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|
| | α | Mean | SD | α | Mean | SD | α | Mean | SD |
| 自己成長感 | 0.90 | 68.38 | 15.13 | 0.92 | 73.24 | 13.89 | 0.91 | 72.92 | 14.62 |
| ストレス体験（単純加算） | 0.91 | 9.94 | 4.56 | 0.71 | 12.09 | 2.78 | 0.87 | 13.85 | 5.30 |
| 体験の開示（単純加算） | 0.90 | 8.58 | 4.85 | 0.72 | 10.09 | 3.26 | 0.81 | 12.60 | 6.49 |
| サポート（単純加算） | 0.89 | 8.59 | 4.89 | 0.71 | 11.15 | 3.29 | 0.88 | 12.88 | 6.05 |
| 気分緩和（単純加算） | 0.89 | 7.92 | 4.69 | 0.77 | 9.85 | 3.53 | 0.91 | 12.24 | 6.35 |
| ストレス体験数 | | 6.55 | 2.34 | | 7.55 | 0.93 | | 7.32 | 1.46 |
| 開示÷ストレス体験数 | | 1.30 | 0.54 | | 1.33 | 0.37 | | 1.70 | 0.80 |
| サポート÷ストレス体験数 | | 1.32 | 0.56 | | 1.47 | 0.39 | | 1.74 | 0.73 |
| 気分緩和÷ストレス体験数 | | 1.23 | 0.56 | | 1.30 | 0.42 | | 1.65 | 0.78 |
| 精神的不健康（GHQ-12） | | | | | | | 0.81 | 5.00 | 3.16 |

表2 自己成長感とその他の変数との関連性

| 変数 | 調査1 | 調査2 | 調査3 | 調査3偏相関 |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| ストレス体験（単純加算） | -.04 | -.12 | .13 | .12 |
| 体験の開示（単純加算） | .08 | .20 † | .25 * | .26 * |
| サポート（単純加算） | .15 * | .29 * | .29 ** | .30 ** |
| 気分緩和（単純加算） | .19 * | .39 *** | .30 ** | .31 ** |
| ストレス体験数 | -.11 | .06 | -.04 | .04 |
| 開示÷ストレス体験 | .24 ** | .19 † | .28 ** | .29 ** |
| サポート÷ストレス体験数 | .32 *** | .29 * | .33 *** | .34 *** |
| 気分緩和÷ストレス体験数 | .35 *** | .41 *** | .34 *** | .36 *** |

調査1～3の数値は相関係数，調査3偏相関は精神的不健康（GHQ-12）を統制した値を示す。

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$ † $p < .10$

単純加算でも有意な相関が多くみられたが，ストレス状況体験の個数で割った状況体験あたりの値において，相対的に強い正の関連性を示した。体験の開示は，友人からのソーシャルサポート受領，および気分の緩和に比べるとやや関連性が弱く，有意でないものもみられた。なお，調査1・2と回答方法が若干異なる調査3，そして調査3において事前の精神的不健康（ストレス状況体験と $r = .24$, $p < .05$ の有意な相関をもつ）を統制した偏相関係数でも，ほぼ一貫した結果が認められた。

4. 考察

本研究の目的は，日常的なストレス状況体験をふまえた成長感の生起が，その状況体験における友人からのソーシャルサポート受領によって左右されることを，3つの調査を通じて示すことであった。結果はほぼ一貫しており，この予測を指示するものであった。特に，単純加算よりもストレス状況の体験個数で除した値（ストレス状況あたりの受領サポートおよび気分状態の緩和度）で，ソーシャルサポート受領は一貫して有意な正の関連性を示した。

以上の結果からは，まず，日常的なストレス状況

体験はそれ自体が個々に大きな影響を及ぼすものではないことから，成長感と直接に結びつくわけではないといえる。そのような体験に伴って他者との相互作用がなされること，とりわけ身近な他者である友人からのソーシャルサポートが得られた場合，自己成長感が促進されると考えることができる。なお，調査3では事前の精神的健康度を統制した偏相関分析も同様であった。従って，日常的なストレス状況体験に伴うソーシャルサポート受領と自己成長感の関連性は，その時点での精神的健康度によって左右されるものではないと考えられる。なお，気分状態の緩和度は福岡¹⁰⁾で測定され全般的なポジティブ気分・ネガティブ気分と有意に関連していた指標と同等のものである。ソーシャルサポート受領において自己成長感との関連が気分状態の緩和度と同程度またはそれに近い水準で認められたことは，ソーシャルサポート受領の適応的な意義を示唆するものと考えられよう。

なお，本研究の結果は，ソーシャルサポートの入手可能性（知覚されたサポート）ではなくその実際の受領（実行されたサポート）によって得られたものである。このことは，ストレス状況体験にいう

ニーズに応じて提供されたソーシャルサポートの有効性を、改めて示すものといえる。飯村¹³⁾は高校受験期におけるストレス関連成長において知覚されたサポートが重要であることを強調しているが、本研究は成長感との間に実際のソーシャルサポート受領が関連することを示すデータを提供している。

もちろん、本研究は3つの調査をおこなっているとはいえ、基本的にはすべて小規模かつほぼ女性のためのサンプルによる横断研究であり、また、ストレス経験に関する項目数も非常に少ない。いわゆるチェックリスト形式による Daily Hassles¹⁴⁾の指標のような多項目からなる尺度を使用すれば、スト

レッサーと成長感の関連性が見いだされた可能性がある。また、本研究において自己成長感と日常ストレス体験は、ともに「新学期以降の体験」あるいはそれらをふまえた場合の変化をたずねたが、特に前者については回顧期間が長く、個々の体験や相互作用を一つ一つ想起して回答したというよりは、様々な出来事を総合して振り返った場合の体験の想起にとどまる。これらの点で、本研究は資料的な意味をもつものではあるが確たる知見を提供するには不十分であり、今後、より大規模かつ指標を精緻化した研究が必要である。

謝 辞

調査の実施に際して多方面にわたりご協力くださった先生方、および匿名の回答者の皆様に、改めて深く感謝いたします。

付 記

本研究の遂行にあたり、利益相反関係にある企業等はありません。なお、本研究の遂行にあたり、平成18年度静岡文化芸術大学文化政策学部長特別研究費の助成を受けました。

文 献

- 1) Armeli S, Gunthert KC and Cohen LH : Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **20**(3), 366-395, 2001.
- 2) Park CL and Fenster JR : Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **23**(2), 195-215, 2004.
- 3) Park CL, Cohen LH and Murch RL : Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, **64**(1), 71-105, 1996.
- 4) 近藤卓編著：PTG 心的外傷後成長—トラウマを超えて—。金子書房，東京，2012。
- 5) 宅香葉子編著：PTG の可能性と課題。金子書房，東京，2016。
- 6) 宅香葉子：高校生における「ストレス体験と自己成長感をつなぐ循環モデル」の構築—自我の発達プロセスのさらなる理解にむけて—。心理臨床学研究，**22**(2)，181-186，2004。
- 7) 宅香葉子：ストレスに起因する自己成長感が生じるメカニズムの検討—ストレスに対する意味の付与に着目して—。心理臨床学研究，**23**(2)，161-172，2005。
- 8) Schaefer JA and Moos RH : Life crises and personal growth. In Carpenter BN eds, *Personal coping: Theory, research, and application*, Praeger, Westport, 149-170, 1992.
- 9) 福岡欣治：日常ストレス状況体験における親しい友人からのソーシャル・サポート受容と気分状態の関連性。川崎医療福祉学会誌，**19**(2)，319-328，2010。
- 10) 福岡欣治：日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート（3）—開示に対する友人からのサポートと気分状態の改善—。静岡文化芸術大学研究紀要，（8），25-30，2008。
- 11) 中川泰彬，大坊郁夫日本版著，Goldberg DP 原著：精神健康調査票手引—日本版 GHQ—。日本文化科学社，東京，1985。
- 12) 福岡欣治：日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート（4）—開示に対する友人の受容的反応とサポートが気分状態に及ぼす効果—。静岡文化芸術大学研究紀要，（9），15-24，2009。
- 13) 飯村周平：高校受験期に生じるストレス関連成長—パーソナリティ特性と知覚されたサポートの役割—。教育心理学研究，**64**(3)，364-375，2016。
- 14) Kanner AD, Coyne JC, Schaefer C and Lazarus RS : Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**(1), 1-39, 1981.

（令和元年12月5日受理）

Relationship between Received Social Support from Friends Following Daily Stressful Experiences and Perceived Stress-related Growth

Yoshiharu FUKUOKA

(Accepted Dec. 5, 2019)

Key words : received social support, friends, daily stressful experience, stress-related growth, college students

Abstract

This study dealt with the relationship between received social support from friends following daily stressful experiences and perceived stress-related growth through three questionnaire surveys (N= 172, 75, 93, respectively). The participants of the surveys were university students, college students, or professional school students, who were from 18 to 24 years old. The basic results of the three surveys were mostly consistent. Daily stressful experiences in themselves were not related significantly with perceived stress-related growth. Received social support from friends following daily stressful experiences were positively associated with growth. This relationship was significant even after controlling mental health in the 3rd survey. Issues and directions for future research were discussed.

Correspondence to : Yoshiharu FUKUOKA

Department of Clinical Psychology

Faculty of Health and Welfare

Kawasaki University of Medical Welfare

Kurashiki, 701-0193, Japan

E-mail : fukuoka@mw.kawasaki-m.ac.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.29, No.2, 2020 379 – 383)

